الشخصية الناجحة

Successful Personality

دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

الدار الذهبية

دعاء

يا رب لا تدعنا نصاب بالغرور إذا نجحنا،

ولا باليأس إذا فشلنا؛

بل ذكرنا دائمًا بأن الفشل، هو التجارب التي تسبق النجاح

إهداء

إلي أخي العزيز

الدكتور/ أحمد محمد الشافعي

إلي ...

كل من يبحث عن النجاح

بكل الحب يسعدني أن أهديك هذا الجهد، متمنيًا لك النجاح الدائم.

المؤلف

تقديم

يولد الإنسان وتولد معه القدرة علي أن يجعل من نفسه شخصية ناجحة بما حباه الله من إمكانات متعددة – غير أن البعض قد يعيش علي الأمل مبتعدًا عن العمل والسعي، لذا نري البعض يعيش الفشل، ليصدق عليه عنوان الشخصية الفاشلة.

فكل إنسان لديه إمكانية النجاح، ولكن نجاحه يعتمد علي قدرته علي تفجير مواهبه واستثمار إمكاناته وطاقاته ومعرفته بحقائق الحياة، فإذا أساء الإنسان معرفته لنفسه، وأخفق في استثمار ما أعطاه الله من مواهب وإمكانات، فلابد وأن يكون الفشل حليفه.

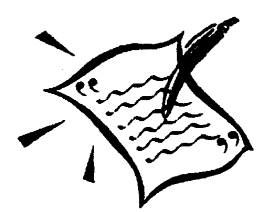
ومن الطبيعي جدًا أن يواجه الإنسان مشاكل وعقبات في طريق تقدمه في الحياة، فطريق النجاح مزروع بالأشواك، ولكنه ثمن النجاح.

فمخطئ من يتصور أن النجاح يأتيه علي طبق من ذهب، وإلا لساد الناس كلهم، فالدنيا قد خلقت علي كدرٍ، والبعض يريدها خلوًا من الأكدار!.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

حول النجاح



كلمات في النجاح:

"النجاح الوحيد في الحياة، هو استطاعتك أن تحيا بالطريقة التي تريدها"

كريستوفر فرمورلي

"الإنسان يمكن أن يغير حياته، إذا ما استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية"

وليام جيمس

"من يتعلم كثيرًا من الآخرين يكن متعلمًا، أما من يفهم نفسه فهو أكثر ذكاءً، ومن يتحكم في الآخرين يكن قويًا، أما من ملك زمام نفسه فهو الأقوى"

لاوتسو تاوتيه كنج

"لا يوجد أي شي ضروري لتحقيق نجاح من أي نوع أكثر من المثابرة، لأنه يتخطى كل شيء حتى الطبيعة"

"لا يقاس النجاح بالموقع الذي يتبوأه المرء في حياته ... بقدر ما يقاس بالصعاب التي يتغلب عليها!"

"البحث يعلم الإنسان الاعتراف بخطئه والافتخار بهذه الحقيقة أكثر من أن يحاول بكل قوته الدفاع عن شيء غير منطقي خوفاً من الاعتراف بالضعف بينما الاعتراف علامة القوة"

من الناجح؟:

الناجح يحقق ما يريده هو، وليس ما يريده الآخرون، ومن ثم يبرمج حياتهم بناء علي ذلك، والشخص الناجح، يحسن التوازن بين عمله وبيته.

اعتنِ بالجذور، وسوف تعتني الفروع بنفسها

مثل قديم



التوصل الإنساني طريق النجاح:



بدون التواصل الإنساني بين بني البشر لا يمكن أن تكون هناك حياة حقيقية.

يتفق الجميع علي أن التواصل الإنساني ركن مهم من أركان الحياة البشرية، فمنذ أن تواجد الإنسان علي الأرض كان التعامل بالإشارات عبر اليدين وتعابير الوجه أساليب إضافية للتفاهم في عصر ما قبل التاريخ.

إن الإنسان لا يزال يتواصل مع الآخرين بشكل فطري في الغالب والأعم، وإذا كان التواصل جيدًا، فيمكن أن يؤدي إلي تقوية الأواصر الاجتماعية وقبل ذلك إثراء الذات.

ولعل في عملية الاستماع للآخر فيه من فعالية النتائج ما لا يمكن تصوره؛ حيث يخلق ذلك نوعًا من التعاطف بين المتحدث والمستمع، وكوننا نعيش في عالم صامت لكل شيء تقريبًا مما يجري حول مصير الإنسان، فإن أهمية الصوت تبرز لتدفع حاصل الثقة بالنفس والثقة بالآخرين إلي المدارج الأولي للديمقراطية، التي إذا لم تبدأ في البيت، فيصعب علي الأفراد تطبيقها خارجه فيما بعد عند الكبر مثلاً.

وبدهي فإن من أولي سمات الشخص المرن كونه يفسح المجال مركزًا علي الالتزام بعدم مقاطعة الغير.

إن الإدراك بحق الآخر في إبداء الرأي كاملاً يجعل للمنطق معنى فاضلاً ومؤثرًا علي المقابل وإذا ما علمنا أن كثير من الأشياء التي كانت حتى سنوات قريبة

خلت من المجالات خصوصًا في مجال العلاقات الإنسانية إلا أنه – وبفضـــل فعــل المخترعات التي قربت بين الناس – أصبح الاتصال يسيرًا، فالإنسان يمكن أن يتصل بغيره خلال ثوانٍ حتى لو كان في أقصى مكان من الأرض.

عوامل نجاحك:

فيما يلي خمسة عوامل، تصنع نجاحك في الحياة، هي:

العامل الأول: وجود رسالة للحياة:

وهو عامل مشترك بين كل الناجحين، والرسالة هي الغاية التي يريد الإنسان تحقيقها في حياته، وهي أمر مستمر لا ينتهي إلا بالموت، لذلك يعتبر النجاح رحلة مستمرة لا تتوقف، وهو في مراحل يكون نجاحًا باهرًا، وفي أحيان يكون نجاحًا باهتًا أقرب للفشل.

والذي وضع هدفًا لحياته والتزم به نجده أكثر حرصًا علي وقته وأكثر حرصًا علي إنجاز أهدافه وترك إنجازات بارزة بعد وفاته.

العامل الثاني: التخطيط وتحديد الأهداف:

وهذا أمر بدهي، لأن من التزم برسالة يؤديها في حياته سيضع أهدافًا لتحقيق هذه الرسالة، وسيخطط ليحقق أهدافه بالتدريج.

والتخطيط للحياة، قد يكون عبارة عن أهداف عامة وخطط تفصيلية، وقد يكون تخطيطًا مفصلاً لفترة معينة، والتخطيط يساعد علي التركيز وعدم التشتت في أعمال جانبية لا تحقق الأهداف المرسومة.

العامل الثالث: التجديد والإبداع:

وهما أمران متلازمان وضروريان لكل إنسان – إذ أن الروتين اليومي الممل يمتص من طاقة وحماسة الإنسان، فلزم عليه أن يجدد حياته – يجددها من جوانبها الروحية والبدنية.

العامل الرابع: التعامل مع الآخرين:

وهو فن يجب أن يتعلمه كل إنسان يود أن يحقق أهدافه، فلا نجاح من غير علاقات ولا نجاح من دون التعامل مع الآخرين والتعاون معهم.

العامل الخامس: إدارة الوقت:

أي كيف سيقضي الإنسان يومه؟.

وإدارة الوقت، هي التي تحدد نجاح الإنسان أو فشله في النهاية، لأن اليوم الناجح الذي استفاد منه الإنسان يقربه من النجاح، ويقربه من تحقيق الأهداف وإنجاز الرسالة، واليوم الذي لم يستفد منه ولم يستثمره فسيأخره عن تحقيق أهدافه وأداء رسالته.

ولتنظيم وقتك:

- تذكر أن أحسن طريقة لاستثمار الوقت أن تبدأ الآن!.
- حدد أولوياتك وفق الوقت المتاح.
- ضع جدولاً يوميًا – أسبوعيًا لتنظيم الوقت والأولويات.
- تنظيم الوقت:

رغبة + إرادة + ممارسة + جهد = نجاح

حوار مع معاق ناجح:



لقد كان حواري هذا مع أحد الأصدقاء المعاقين بإعاقة بصرية، واسمه د/ **أحمد عبد الظاهر**، وعمره ٣٣ سنة، وإليكم الحوار:

س – ما أسباب الإعاقة البصرية؟.

ج – أصبت بطفيل، ولم يتجاوز عمري ١٠ سنوات؛ مما أفقدني بصري.

س – ما إحساسك وأنت معاق بصريًا؟.

ج – عزيزي، قال تعالي: **" وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم "**.

ثق تمامًا أن كل شيء يأتي من عند الله خير، لو لم أكن علي هذا الحال لربما كنت من الفاسقين، أو من الذين ينشرون الفساد، ولكن تلك رحمة، وموعظة لي، ولمن حولي.

س – ما الذي يضايقك من إعاقتك؟.

ج – تلك النظرات التي تنظر إلي في تحركاتي والتي أحس بها بالرغم من عدم قدرتي علي الرؤية بالعين، ولكني أراها بقلبي – أي: عندما أمشي، أو آكل، ... وغيرها من الأمور، هي تلك النظرات النابعة من الدهشة، التي تجعلني أحس بالعجز، وتذكرني بأني معاق.

س – عفوًا الذي أعرفه عنك أنك لا تبالي بالإعاقة ولا تعطها أي اعتبار، فلم هذا الإحساس؟.

ج – لأن تلك النظرات ينتج عنها الشفقة، وهذا ما أكرهه جدًا.

س – كيف لك أن تقود دراجة، وأنت لا ترى؟.

ج – كيف تقودها أنت يا أبا عمرو!.

س – هل تجيد أنشطة رياضية معينة؟.

ج – نعم أجيد السباحة، والبركة في الكابتن عمرو بدوان ... تعرفه؟!.

س – لمن تشتكي همك إذا كنت متضايقًا ؟.

ج – أشتكي لله، فالشكوى لغير الله مذلة.

س – لمن تشتكي همك من البشر؟.

ج– أشتكي لنفسي؛ حيث أذهب إلي مكان لا يوجد به أحد لأفرغ ما بجعبتي من قهر، أو حزن.

س – لماذا لا تشتكي همك لأحد؟.

ج – بكل بساطة لأنني لم ولن أجد من يدرك معاناة المعاق.

س – وماذا عن والدتك؟.

ج – هي فقط التي تدرك حجم المعاناة التي أعانيها، ولكنني لا أستطيع أن أشتكي لها، فيكفيها ما حملته من هموم، ولا أريد أن أزيد همومها همًا.

س – هل أنت سجين المنزل؟.

ج – كما قلت لك، إنني صحيح معاق ولكن إعاقتي لا تمنعني من ممارسة الحياة في حدود الاستطاعة، فأنا أعمل مدرسًا جامعيًا بجامعة القاهرة، ولي العديد من الأنشطة العامة كالموسيقي والشعر ... وغيرها.

مقومات النجاح

إن الإنسان يولد ويولد معه الكثير من المواهب والإمكانيات والطاقات الهائلة والجبارة مما يجعله قادرًا علي النجاح في الحياة، فالله سبحانه وتعالي أعطي الإنسان مواهب خلاقة تؤهله للنجاح، والإسلام بما فيه من مناهج شاملة ومتكاملة يكفل للمسلم السعادة والنجاح.

إذ أن الإسلام يعتبر الإنسان محور الكون، ولذلك يوجد تركيز واضح في مبادئ وتعاليم الإسلام علي بناء الإنسان المتكامل، فالإنسان نواة الحضارة، وعندما ينجح الإنسان كفرد فإنه يشكل جزءًا لنجاح المجموع كأمة، وبالتالي بناء الحضارة، فالأمة مجموعة أفراد، والحضارة إنتاج أمة.

للنجاح، أربعة مقومات، هي:

الإرادة القوية:

فالإنسان يعيش صراعًا من أجل البقاء، ولن ينتصر في هذا الصراع إلا من تسلح بإرادة لا تقهر، أما ضعيف الإرادة فلا بد وأن يهزم في معركة الحياة.

فالنجاح إذًا إرادة، ولهذا يقول علماء النفس إن تربيتها التربية الحسنة هي أعظم ما يستطيع الإنسان أن يفعله متي رام النجاح، ومن أجل تنمية الإرادة نحن بحاجة، للاعتماد علي النفس، وتحصيل العزيمة والإصرار، إضافة لتدريب النفس وتمرينها علي القيام بالأعمال الشاقة.

الثقة بالنفس:

من المقومات الرئيسة لكل من ينشد النجاح، فلا نجاح بدون ثقة الإنسان بذاته، إذ أن ضعف الثقة بالنفس هو إصدار حكم بإلغاء قدرات الإنسان ومواهبه، وبالتالي الفشل المحتم! وهذه الحقيقة يعترف بها كل من كتب مذكراته، وكل من ترجمت حياته.

يقول **شارلي شابلن** عن سر نجاحه: "لا بد للمرء أن يكون واثقًا من نفسه ... وهذا هو السر ... حتى عندما كنت أعيش في ملجأ الأيتام، وحتى عندما كنت أهيم علي وجهي في الشوارع والأزقة باحثًا عن لقمة خبز أملأ بها معدتي الجائعة، حتى في هذه الظروف القاسية كنت أعتبر نفسي أعظم ممثل في العالم، كنت أشعر بالحماس الشديد يملأ صدري لمجرد أنني كنت أثق بنفسي، ولولا هذه الثقة لكنت قد ذهبت مع النفايات إلي بالوعة الفشل".

الطموح اللامحدود:

حيث يزرع في الإنسان المثابرة والجد والاجتهاد، كما يحفزه علي التفكير الجاد، والتخطيط الدقيق، كما يخلق روح الابتكار والإبداع، وذلك بهدف الوصول لأهدافه التي رسمها في الحياة، فكلما حقق الإنسان نجاحًا، سعي نحو تحقيق نجاح آخر ... وهلم جرا.

ومن أجل رفع الطموح لا بد من توافر: التطلع نحو الأفضل – علو الهمة – الثقة بالنفس.

النشاط المتواصل:

وهو عبارة عن الجهد المستمر الذي يبذله الشخص لإنجاز أعماله وتحقيق أهدافه في الحياة، وبعبارة أخري هو: الفاعلية والإنتاجية التي يسعى الفرد لتحقيقها.

لا مستحيل أمام قدرات الإنسان الهائلة، فهذا الإنسان هو نفســـه الــذي وضع رجليه علي الفضاء، وهو الذي ابتكر أعظم العقول الإلكترونية، وهو الذي استطا ع أن يروض الطبيعة لصالحه، وهو الذي صنع الحضارات العملاقة.



قواعد النجاح

أربع قواعد للنجاح:

القاعدة الأولى: لا تنسوا مطامحكم:

ينبغي رسم مسار وطريق محدد للعمل، يجب أولاً تحديد الأهداف، ثم تكريس كل الطاقات لتحقيق هذه الأهداف.

كان فريق التزلج الأمريكي في المرتبة الأخيرة بين ١٢ فريقًا سنة ١٩٩٤م، وقفز إلي المرتبة الرابعة سنة ١٩٩٨م.

فأعضاء الفريق وبعد هزيمتهم سنة ١٩٩٤م، صارت غايتهم العودة إلي بيوتهم بأكبر عدد من الميداليات، لذلك راحوا يتدربون بمثابرة وجهد منقطع النظير، وحينما تواجههم الصعاب يتذكرون آمالهم ومطامحهم ويشحذون هممهم لمواصلة الطريق ويضاعفون من سعيهم.

القاعدة الثانية: تقدموا إلي الأمام خطوة خطوة:

قانون ١%

يجب ألا تفكروا بتحقيق ذروة النجاح في اجتماع واحد أو خلال ساعة واحدة، إنما حاولوا فقط أن تتقدموا في كل ساعة ١% علي الساعة التي سبقتها، وسبب التقدم المضطرد للفريق المركب لأوربا الشمالية واضح، أنهم لم يرغبوا في إنجاز كل الأعمال دفعة واحدة، فقد وجدوا أنهم إذا تقدموا ٢% فقط خلال السنة الواحد، فإن هذا سيكفيهم لمنازلة بلدان قوية كاليابان والنرويج في الأولمبياد التالي.

القاعدة الثالثة: نظموا أوقاتكم:

استطاع **جوي فورست**، وفي غضون اشتغاله بالعمل كطبيب – كتابة ١٤ مؤلفًا – ذلك أنه وضع خطة العمل في حياته علي النحو التالي – للكتابة الأولوية الأولي.

كان يبدأ الكتابة يوم الإثنين من كل أسبوع، من الساعة التاسعة صباحًا ويواصلها إلي الحادية عشرة والنصف، وبعد قليل من الهرولة وتناول الغداء، يعود إلي الكتابة ليتابعها إلي الساعة الرابعة عصرًا، ولا ينقطع عنها بذريعة الهواتف أو الرسائل أو القضايا العائلية.

كانت أيام الإثنين تحظى لديه بأهمية بالغة، إذ أنه يركز فيها كتابة أسبوع بأكمله.

العمل بجد ومثابرة لا يكون مفيدًا إلا إذا أحيط بإطار من التنظيم والتخطيط الدقيق.

القاعدة الرابعة: تغلبوا علي نقاط ضعفكم:

بدل تكرار الأعمال التي تستلذون بها ولا تعانون جهدًا أو صعوبة في إنجازها، خوضوا في الأعمال التي تستلزم منكم جهدًا وتفجيرًا للطاقات.

ذات مرة بحث زملائي في سبب أن بعض الناجحين تنقلب عاقبتهم إلي الفشل في نهاية المطاف، وذهب **مورجان مككال**، و**ميشل كمباردو**، و**آن موريسون** في كتاب عنوانه: **دروس من التجربة**، إلي أن هؤلاء الناجحين سكروا بنقاط قوتهم، ولم يخطر ببالهم سواها، ولم يعملوا أبدًا باتجاه تشخيص نقاط ضعفهم وتلافيها.

سبع قواعد للنجاح:

القاعدة الأولي: الإيمان

أن ينطلق الإنسان من حيث يوجد الإيمان، فكل شيء في الحياة يمكـــن أن يفشل، إلا الإيمان، وينبغي لهذا الإيمان أن يكون مزيجًا بين الاعتقاد من جهة والعمل الصالح من جهة ثانية.

القاعدة الثانية: العقل

العقل نعمة الله للإنسان في هذه الحياة، ولذلك بـــدون العقـــل: الفشـــل مؤكد، ومع العقل: النجاح محتوم، ويرتقي بالعقل من ثلاثة جوانب، هي:

- التدبير، وذلك عبر التخطيط للأمور.
- التجارب، وذلك باستخلاص العبر من الماضي.
- توضيح الطريق، وذلك عبر استشارة العقل بعيدًا عن الهوى والعاطفة.

وفيما يلي مجموعة من الحلول لاسترشاد العقل، هي:

- لقح عقلك بعقول الآخرين.
- أوصل الفكرة إلي عقلك، واطلب منه المساعدة.
- اشحذ عقلك بالتأمل والتفكير، ونم درجة ذكائك بهما.
- اترك للعقل فرصة ليقوم بالتحليل، ويبحث لك عن الحلول.
- ابعد العواطف والأهواء عن عقلك، ليستطيع إصدار أحكامه بوضوح.
- اترك لعقلك المجال لتنظيف ما علق بفكرك من حطام الأفكار والانطباعات المدمرة التي اختزنتها فيه عبر السنين.

القاعدة الثالثة: تحديد الأهداف

يجب أن تراعي قبل البدء في مشوار النجاح؛ تحديد الأهداف المرجــوة، فإن من يحدد أهدافه يسلك الطريق إلي إسعاد نفسه، وقواعد ذلك، هي:

- لا تتراجع عن أهدافك.
- ضع نتائج أهدافك نصب عينيك.
- اصعد كلما صعدت بك الأهداف.
- اجعل من أهدافك عادة يومية للتفكير بها.
- اختر أهدافك في ضوء قدراتك الشخصية.
- حدد نوعين من أهدافك: الهدف الكبير لحياتك، والهدف اليومي.

القاعدة الرابعة: النشاط والمثابرة

النشاط والمثابرة، هما: طرفا سلم النجاح

يجب أن تتحول إلي كتلة من النشاط والعمل لكي تنطلق بكبرياء في طريق النجاح، وقواعد ذلك، هي:

- اعمل بجدية.
- داوم علي العمل.
- اعمل فوق ما هو مطلوب.
- ادخل من الأبواب الطبيعية.
- انبذ التردد في الإقدام علي الأفعال.
- أحب عملك، أو بدله إلي عمل تحبه.
- اعمل مع فترة انتباهك الطبيعية، وليس عكسها.

القاعدة الخامسة: شحذ الإرادة

كل النجاح يبدأ بإرادة النجاح، وكل الفشل يبدأ بفقدان تلــك الإرادة، فعلي الإنسان أن يقوم بشحذ إرادته، وتقوية عزيمته، بصورة لا اضطراب فيها.

إذا أراد الإنسان النجاح وشحذ همته وعزيمته علي أن ينجح، فإن النجاح – لا شك – سيكون من نصيبه، بينما يتوقع الفشل إذا فقدت الإرادة والعزيمــة، ولا ينبغي للإنسان – في أي حال من الأحوال – أن يكون صاحب إرادة عــاجزة أو متهورة أو متذبذبة.

وقواعد شحذ الإرادة، هي:

- أعد إرادتك.
- اشحذ إرادتك، وكن حريصًا عليها.
- اجعل إرادتك في خدمة وعيك.
- افحص إرادتك.
- ابعد عن إرادتك الهموم.
- اقمع رغباتك بإرادتك.
- التزم بروتين معين.

القاعدة السادسة: الخيال

لولا الخيال، لكنا لا نزال نعيش في الكهوف والغابات

يجب أن تحلق بخيالك مستمرًا بذلك هذه الطاقة العظيمة التي زودك بها الله سبحانه وتعالي مع شفع كل ذلك بالعمل لتحقيق المطلوب، فالخيال يساعد علي الإبداع والابتكار، ويستخدم الماضي لاكتشاف المستقبل، ويهدئ الخواطر ويرضي النفس، ويساعد في التغلب علي الشعور بالوحدة، ويزود بكشف داخلـــي مفيـــد للسلوك، ويشد من الأزر في أوقات الضيق.

وقواعد الخيال، هي:

- كون صورة للعمل بعد إنجازه.
- تخيل ما تحبه واعرف ما ترغب فيه.
- نظف ذاكرتك من المخاوف والأوهام.
- اقترح حلولاً للمشكلات وأفكارًا للعمل.
- أطلع الآخرين علي ما تتخيل الوصول إليه.
- صحح الصورة التي كونتها للعمل وقم بتكملتها.
- استخدم خيالك لاكتشاف أذواق الناس ورغباتهم.
- راجع أعمالك عبر المقارنة بين مراحله المختلفة والصورة المثالية الـــتي كونتها قبل البدء به.
- حاول أن تتخيل نفسك في مواقع متقدمة من عملـــك، ثم حـــاول أن تمتلك الصفات الإيجابية التي يتمتع بها من هم متقدمون عليك.

القاعدة السابعة: الطموح

الطموح وقود النجاح

ابدأ في التحليق بطموحك نحو القمم، وذلك لكي تستطيع أن تنجز أكثر.

وقواعد الطموح، هي:

- تطلع دائمًا إلي المستقبل.
- قرر علي نفسك الطموح.



عشر قواعد للنجاح:

لو استثمرت ١٠ % من دخلك في عقلك، ستكون واحدًا من أفضل ١٠% في العالم، فبلدًا صناعيًا، مثل اليابان نهض بأربع كلمات، هي:

صباح الخير - شكرًا - التحسن المستمر - المرونة التامة

أي ألق التحية علي من يصادفك، واشكر من يقدم لك صنيعًا، وحسن نفسك باستمرار، وإذا فعلت ولم تشعر بتحسن احتفظ بالمرونة.

ومن الضروري تنمية القدرات البشرية باعتبارها ثاني مصدر دخل في العالم، وهذا لا يتأتى، إلا بالقراءة اليومية منوهًا بأن علي الإنسان أن يحتفظ بمعدل ٢٠ دقيقة يوميًا علي الأقل في القراءة.

وتكمن قواعد النجاح في عشر نقاط، هي:

- دوافع.
- الطاقة.
- المهارة.
- الفعل.
- الصبر.
- المرونة.
- الالتزام.
- التوقع.
- التخيل والروية.
- لا وجود للفشل في الحياة، وإنما الحياة تجارب وخبرات وحسب.

ويحتاج الإنسان إلي البقاء، والتقدير، والحب، والتغـــير، وجميـــع هـــذه العناصر تحكمها الدوافع، ومن استراتيجيات الدوافع:

- الرغبة.
- الرابط الذهني.
- التنمية البشرية.
- الروابط الإيجابية.
- النشاطات اليومية.
- مذكرات النجاح.
- الأشرطة التعليمية.
- التركيز علي الهدف.
- الاهتمامات الشخصية.
- القرار القاطع دون رجعة.

وأبرز النقاط في استراتيجية الطاقة البشرية القصوى، هي:

- الهرولة.
- التأكيدات.
- شرب الماء.
- التفكير الإيجابي.
- التنفس المنشط.
- فرد العضلات.
- تنظيم الوجبات.

- سر في مكانك.
- التنفس التفريغي.
- التخيل الابتكارى.
- التمرينات الرياضية.

والمثال الحي في التخيل والرؤية، دعوة اثنين إلي كسر لوحين من الخشب علي درجات متفاوتة من السماكة بقبضة يد، فتمكن الاثنان من تنفيذ ذلك بعد أن تهيأ نفسيًا لمواجهة التحدي، والجزء الأيسر من الدماغ مسئول عن التخيل والرؤية، في حين أن الجزء الأيمن منه مسئول عن المنطق والتحليل.

اثنتا عشرة قاعدة للنجاح:

توجد اثنتا عشرة قاعدة للنجاح الأسرى، هي:

القاعدة الأولى: وضوح الاتصالات:

من أسباب النجاح، وضوح اللغة في التخاطب.

القاعدة الثانية: البناء التربوي:

لابد من بناء فريق العمل وانتقاء النجوم، فريق متعاون ومتكاتف، وأهم مشكلة لدينا، هي التفويض التربوي، فالأب يفوض الأم، والأم تفوض الخادمة في التربية.

القاعدة الثالثة: الوضوح:

أي المصارحة، فالمصارحة بين الزوجين، وبين الأولاد والأبوين من أسباب نجاح الأسرة.

القاعدة الرابعة: مواكبة التغيير:

لابد من الأسرة أن تواكب التغيير العصري بشرط ألا يخالف الدين.

القاعدة الخامسة: الثقافة المتوازنة:

معلومات أي شركة لابد أن تكون متاحة للعاملين، كذلك الأسرة إذا كان الأب متميز ثقافيًا والأم أمية والأب مهمل في تنمية ثقافة أولاده، يترتب عندنا فجوة، وهناك مشكلة في مستقبل الأسرة، ومن أمثلة تنمية ثقافة الأسرة: قراءة كتاب – سفر – برنامج ثقافي للأسرة ... وغيرها.

القاعدة السادسة: التدريب:

من علامات نجاح الأسرة، ولكن كيف ندرب؟، الزوج يدرب الزوجة أو العكس، والزوجين يدربون الأولاد، مثال: يجمع الأب الأسرة ويتناقشون في قضية ما، قضايا الحب وكيفية زيادة الحب بين الأفراد.

القاعدة السابعة: المشروع المناسب:

إذا كان للأسرة هدف مشترك كلهم لابد أن يحققوا هذا الهدف فهم يـــدًا واحدة.

القاعدة الثامنة: احترام العميل:

العميل دائمًا علي حق .... *قاعدة تجارية*

كذلك علي مستوى المؤسسة الزوجية، احترام العلاقة الزوجية، فعلي قدر احترام العلاقة الزوجية، فالزوج يحترم العلاقة والزوجة تحترم العلاقة تكون العلاقة في نجاح، فيكون الوفاق والإخلاص.

القاعدة التاسعة: ملكية العاملين:

ومن علامات نجاح المؤسسة الزوجية لابد من احترام ملكيات الأفراد وأن الزوج لا يحق له التصرف في حقوق الزوجة أو العكس.

القاعدة العاشرة: المسائلة:

الموظف عندما يقصر لابد من مساءلته، كذلك الأسرة لابد من متابعتـــها ومساءلتها.

القاعدة الحادية عشرة: الأجر والمكافئة:

من أنواع المكافآت: الابتسامة – المدح.

القاعدة الثانية عشرة: التزام الجودة:

علي قدر جودة بضاعة أي شركة بقدر ما يكون سعرها في السوق، أما في الأسرة، فوجود القدوة الصالحة يؤدي إلي وجود أولاد صالحين، والإنفاق علي الأولاد يعتبر استثمارًا، وهو أفضل استثمار، وهو جودة.

وقود النجاح

الرغبات وقود الناجحين:

لكي تكون ناجحًا، يراعي ما يلي:

- يجب أن تريد شيئًا.
- أن تكون لك رغبات.
- يجب أن تتوق إلي شيء.
- يجب أن تتطلع إلي شيء.
- يجب أن تكون لديك رغبة متقدة.
- يجب أن تكون قادرًا علي الإجابة عن هذا السؤال: ما مدى حاجتي ورغبتي في هذا الشيء؟

ولكن الرغبة مجرد شعور، وهي بلا فائدة إلي أن تتحول إلي واقع. يجب أن تتخذ قرارًا للقيام بشيء، إن الرغبة في أن تكون ذا كيان وأن تفعل شيئا ما، هي نقطة البداية لتحويل الأحلام إلي حقيقة واقعة.

نصيحة للنجاح:

عندما ترغب في شيء لدرجة أنك تستعد لإتمامه مهما تطلب منك الأمر فثق أنك سوف تنجح.

إن الأفراد الأكثر نجاحًا هم من تتوافر لديهم الرغبة لتحقيق أمر مهم مهما تطلب ذلك من تضحيات.

عندما تعرف ماذا تريد، سوف تجوب السماء والأرض للحصـــول عليـــه وعندما يكون هنا شيء مهم بالنسبة لك، فلن تألو جهدًا حتى تحصل عليه.

هيا حول رغبتك إلي عاطفة جارفة، واعلــم أن قـــوة الرغبـــة تحولهـــا إلي استحواذ.

تذكر:

لا يمكنك إدراك حجم قلب شخص دون التوغل فيه - عندما تمتلك رغبة متقدة وميل نحو شيء ما، فإنك تمتلك من القوة والطاقة ما لا يمكنك أن تتخيله - وبهذه القوة تستطيع مقاومة اليأس والإحباط والانهزامية والنقد والتعليقـــات الـــتي يوجهها إليك المثبطون الذين سيقولون لك دائما إنك تضيع وقتك.

يجب أن تثق بنفسك - إذا لم تثق أنت بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك؟.

نصيحة للنجاح:

لكي تنجح، يجب أن تكون مستعدًا للقيام بأي شيء مـــن أجـــل تحقيـــق أهدافك، يجب أن تحول كلماتك إلي أفعال.

تذكر:

إن ما تحصل عليه دون جهد أو ثمن ليس له قيمة.

إننا نميل لتقدير الأشياء التي ندفع ثمنًا من أجل الحصول عليها، وإذا أصبح كل شيء في الحياة سهل المنال، فلن تواجهنا أية تحديات، ولـــن ننمـــي خبراتنـــا وسيكون كل الناس سواء، وهذا هو قمة الملل.

الأحلام والطموحات وقود الناجحين:

لكي تكون ناجحًا، لابد أن يكون لديك أحلام ورؤى وانفعالات وطموحات، يجب أن تضع شيئًا ما نصب عينيك وترغب فيه بشكل جنوني، وهذا الحلم أو الهدف أو الطموح سيصبح أكثر دافع لك.

ولكي يحقق الإنسان ما يصبو إليه، يتطلب منه ذلك حماسًا والتزامًا واعتزازًا ورغبة في بذل قصارى الجهد، ورغبة في مواصلة العمل لمدة أطول، ولكي تحقق ما تصبو إليه في هذه الحياة، فأنت تحتاج للحافز والطاقة.

هدف كيث رينهاود:

كان **كيث رينهاود** الرئيس التنفيذي لشركة دي. دي. بي نيدهام، يضع أمام عينيه هدفًا واحدًا، وهو استعادة توكيل إعلانات شركة ماكدونالدز الذي فقده في سنة ١٩٨١م، وعلي مدى خمس عشرة سنة، أمطر **رينهاود** شركة ماكدونالدز بسيل من الحملات الإعلانية.

كما سافر إلي معظم بلاد العالم، لكي يجري اتفاقيات للقيام بإعلانات عن فروع ماكدونالدز التي اعتاد أن يقولها **راي كروك** مؤسس شركة ماكدونالدز.

كما كان حريصًا علي الاتصال الدائم بمندوبي تسويق منتجات ماكدونالدز.

وفي سنة ١٩٩١م، بدأ يقابل **بول ستشاوج**، مدير التسويق بالشركة بشكل منتظم، وبعد خمس سنوات بدأت شركة ماكدونالدز في إعادة النظر لسياستها الإعلانية وفي النهاية، قامت بتكليف شركة دي. دي. بي ريندهام، بالقيام بحملاتها الإعلانية.

عودة جون جلين:

قام **جون جلين**، بالدوران حول الأرض ثلاث مرات علـــي مـــتن المركبـــة الفضائية فريندشب ٧، واعتبره الكثيرون بطلاً قوميًا، وكان دائمًا يشعر بالإحباط؛ حيث إنه لم يتمكن بعد ذلك من العودة إلي الفضاء مرة أخرى.

وفي سنة ١٩٩٦م، اقترح **جون جلين**، علي **دانييل جولدين**، مدير وكالـــة أبحاث الفضاء الأمريكية ناسا، بأن يوافـــق علـــي عودتـــه إلي الفضـــاء لإجـــراء الاختبارات لإثبات أن أبحاث الفضاء يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة لكبار السن.

وقد ناقش **جلين**، هذه الفكرة مع المسئولين في وكالة ناسا أكثر من خمسين مرة خلال السنتين التاليين.

وفي يناير من سنة ١٩٩٨م، أعلنت وكالة ناسا NASA، أن **جلين**، الذي يبلغ من العمر ستة وسبعين سنةً سوف يسمح له بزيارة فضائية مرة أخرى، ليثبت أن كبار السن يمكن أن يكونوا رواد فضاء.

كلما ازدادت رغبتك عمقًا في شيء مـــا، كلمـــا ازداد التزامـــك وازداد احتمال إنجازك لما تحلم به، وعندما يكون لديك هذا الالتزام، وهذه الرغبة العميقة، لأن ما تقوم به لا يعد عملاً، وما تؤديه لا يسمي وظيفة، ذلك لأنـــك في الحقيقـــة ستقوم بأشياء تحب القيام بها، ويتمنى الآخرون القيام بها بدلاً عنك.

نصيحة للنجاح:

حدد في ذهنك ما الذي تريده بالضبط، ثم ابدأ في العمل علي تحقيقه

ولكن المشكلة تتمثل في إيجاد الشيء الذي يطلق العنان لطموحك ويثير فيك الرغبة، لذا، دعني أطرح عليك الأسئلة التالية:

- ما الذي تولع به ولعًا شديدًا؟.
- ما الذي ترغب فيه بشدة؟.
- ما الذي تحلم بالقيام به؟.
- ما الذي تعتقد أنك ولدت لإنجازه؟.
- إنني ولدت من أجل.

....
....
....

وإذا لم تكن قد عرفت حتى الآن الشيء الذي ترغب فيه بشدة، فلا بأس، ولا تحاول التفكير في ذلك مرة أخرى، ولكن فقط استمر في القراءة والتفكير والحلم.

وعندما تعرف ماذا تريد، سوف يستغرق الأمر منك عدة سنوات وربما عمرًا كاملاً لكي تحقق حلمك، وهذه هي روعة الحياة.

تذكر:

إن محاولة اكتشافنا للأشياء التي ولدنا من أجلها، هو الذي يجعل لحياتنا معنى.

قصص نجاح:



بعض الناس يصلون لقمة مجدهم وعطائهم عندما يعتقد الآخرون أنهم قد فقدوا عنفوانهم مع تقدمهم في السن، وفيما يلي مثال علي هذا:

فاني بلانكرز كوين:

شاركت فاني بلانكرز كوين، في أولمبياد سنة ١٩٣٦م، عندما كانت تبلغ ١٨ سنة، وقد اعتبرت فاني، أداء جيسو أوين حافزا لها، فعقدت عزمها علـــي أن تفوز بميدالية في أولمبياد أمستردام سنة ١٩٤٠م.

ولكن أولمبياد سنة ١٩٤٠م، وكذلك سنة ١٩٤٤م، ألغيتا بسبب الحـــرب العالمية الثانية.

وفي أولمبياد لندن ١٩٤٨م، كانت فاني تبلغ ٣٠ سنة من العمر ومتزوجـــة ولديها طفلان، وقد تخيلت أن أيام مجدها قد ولت، فشاركت في الأولمبياد دون أن تتوقع تحقيق أي إنجاز، وللمفاجأة فقد فازت بـــ ٤ ميداليات ذهبية.

ونستون تشرشل:

كان ونستون تشرشل، عمره ٦٦ سنة في سنة ١٩٤٠م، عندما اختير رئيسًا لوزراء بريطانيا أثناء الحرب العالمية الثانية.

فقد اعتقد البعض أن حياته السياسية انتهت في يناير سنة ١٩٣٢م.

راي كروك:

كان راي كروك، يبلغ من العمر ٥٥ سنة، عندما اشتري مطاعم ماكدونالدز الصغيرة ثم حولها إلي مؤسسة كبرى.

كن حالمًا:

احلم بالأشياء التي تريد أن تفعلها، والأشياء التي تريد أن تحققها، احلم بالأشياء التي تريد امتلاكها، وكلما كانت أحلامك كبيرة، كلما كانت نجاحاتك أكبر.

تذكر:

- يجب أن تحلم بشيء، ثم تبذل قصارى جهدك لتحقيق هذا الحلم.
- أشرك أصدقاءك وأسرتك وزملاءك فيما تحلم به.
- ابحث عن الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا أعضاء معك في فريق واحد.
- ابحث عن الذين يمكنهم إمدادك بالعون والنصيحة والتشجيع.
- ابحث عمن سوف يقدمون لك المساعدة لتحويل أحلامك إلي حقائق واقعة، وكذلك عمن يهتمون بأحلامك مثلما تهتم أنت بها.

نصيحة للنجاح:

ابتعد عن الأشخاص المثبطين للهمم، فلا تجعل الذين لا يتحمسون لك أو يساندوك يلتفون حولك، فهؤلاء لن يفعلوا لك شيئًا سوى إعادتك للوراء واستنزاف طاقتك وحماسك ويرغمونك علي تضييع وقتك في إقناعهم بأنك تستطيع تحقيق ما تحلم به.

كافح من أجل تحقيق التفوق والريادة في كل ما تقوم به.

لكي تحول أحلامك إلي حقائق، يجب عليك أولاً أن تضع خطة لذلك –أي الخطة الرئيسة – وبعد ذلك يجب أن تبدأ في تنفيذها.

اذكر ثلاثة أشخاص سيساندونك في كفاحك من أجل تحقيق أحلامك؟:

١. ....

٢. ....

٣. ....

احرص علي التواصل والتحاور مع هؤلاء الأشخاص بصفة منتظمة، واجعلهم قريبين من أي شيء يحدث لك في حياتك.

خطة العمل وقود الناجحين:

النجاح يبدأ بحلم، فإذا لم يكن لديك حلم، فلن يكون أمامك هدف أو دافع لكي تفعل شيئًا.

وعندما يحدث وترى هذا الحلم، فإنه يتعين عليك أن تجد طريقة لتحويل هذا الحلم إلي حقيقة، ولكي تقوم بذلك فإنك تحتاج إلي خطة - إنها خطة رئيسة للعمل.

إن خطتك الرئيسة، هي دليلك الذي يقودك خطوة خطوة لتحديد كل ما تحتاجه لكي تتحول أحلامك إلي حقيقة.

ومع هذه الخطة الرئيسة، فإن إمكاناتك لتحقيق أهدافك - في وقت أقل وجهد أقل أيضًا - تتزايد بشكل كبير.

تذكر:

إن التخطيط الذكي، هو أحد المكونات الأساسية للنجاح في أي عمل، وعندما تفشل في وضع هذه الخطة، فإنك بذلك تخطط لكي تفشل.

رسم خطة العمل:

إن هذه الخطة الرئيسة تساعدك كثيرًا في عدم تبديد وقتك وطاقتك وأموالك، أعلم أن عملية التخطيط ليست بالأمر الهين، فنحن لم نتعلم أن نفكر وأن نخطط.

لقد تعلمنا أن نقوم بتنفيذ الأشياء - الكل مشغول - لكن الأمر لن يكون بالضرورة هكذا عند الرغبة في أن نكون أكثر قدرة علي الإنتاج.

ونحن نعيش اليوم في مجتمع نقوم فيه بأشياء كثيرة بدون تفكير، فنحن موجهون فعليًا نحو التنفيذ وليس نحو التخطيط.

وعلي أية حال، فإنه من السهل الحصول علي الأشياء التي نريدها في هذه الحياة عندما يتوفر لدينا الوقت الكافي لتحديد ما يجب القيام به للحصول علي هذه الأشياء.

دليل توفير الوقت:

عليك أن تقضي وقتًا أطول في التفكير والتخطيط قبل أن تتعهد أو تلتزم بشيء، وقبل أن تبدأ في إنفاق المال، عندئذ سوف تحصل علي ما تريد بشكل أسرع، وبذلك لن تتكلف ما كنت ستتكلفه من وقت ومال قبل هذا التفكير العميق.

وعندما تقضي وقتًا في وضع استراتيجياتك والتخطيط لما ستقوم به قبل أن تبدأ بالفعل في التنفيذ، فإن فرص نجاحك ستزداد بشكل كبير جدًا، وتقل إمكانية الوقوع في خطأ قد يكلفك الكثير جدًا من الوقت والمال.

ضع خطتك علي الورق:

إن الخطط التي لا توضع علي الورق بشكل مكتوب لا تكون خططًا من أساسها! إنها فقط مجرد أفكار تدور حول بعضها داخل عقلك، وعندما تحدد عدد هذه الأفكار بوضعها علي الورق، فإنك بذلك تبدأ في صياغة أحلامك بشكل محدد، ويومًا بيوم فإنك تنظر إلي خطتك الرئيسة وتفكر في الأمور التي تريد تحقيقها ثم تحدد الأشياء التي يتعين عليك القيام بها في المرحلة التالية.

ومع مرور الوقت فسوف تضيف بنودًا جديدة إلي خطتك الرئيسة، وتصبح أكثر إدراكًا لمحتوياتها وقادرًا علي إدخال العديد من التعديلات أو التغييرات عليها، إنك ومن خلال هذا التدريب تستطيع أن تكون أكثر تركيزًا.

وبوجود هذه الخطة المكتوبة، فإن إمكانية النجاح تزداد بصورة كبيرة، لأنك سوف تقضي وقتك الثمين وطاقتك وأموالك في القيام بتلك الأشياء التي تجعلك دائمًا مستعدًا، وجديرًا بالحصول علي ما تريد.

تذكر:

- الإنجازات العظيمة نتاج خطط عظيمة.
- حدد الأهداف التي يمكنك تحقيقها ببذل المزيد من الجهد، وعندما تتحقق تلك الأهداف، حدد مجموعة أهداف أخرى.
- تستطيع أن تحلم بما تشاء، ولكن إذا لم تكن لديك خطة رئيسة، فإنك بذلك تخدع نفسك وتضيع وقتك ولن يتحقق لك شيء.

المحافظة علي الصحة وتحديد الأهداف:

إن شخصيتك وحياتك وصحتك في أولي أيام حياتك أمور تستطيع صيانتها وتقويتها وتعزيزها باستمرار، وذلك بالمزيد من في معرفة نفسك وبالمزيد في المعرفة عن طريق الدراسة، والتعرف علي الآخرين، وعلي مختلف الآراء والأفكار، ووجهات النظر، والأبحاث، وما يدور حولك في هذا العالم من تقدم علمي وتقني.

التخطيط:

التخطيط السليم والدقة في الأداء في جميع مراحل الحياة والتخطيط بالنسبة لطالب لا يزال علي كرسي الدراسة.

- السعي إلي الظفر بالنجاح في حياتك الدراسية بدرجة جيدة علي الأقل والنجاح هنا يستلزم الاستثمار لكامل طاقتك الطبيعية.

ولتحقيق ذلك عليك أن تضع برنامجًا يوميًا يحدد أوقات القيام بواجباتك المدرسية ومطالعتك الدراسية علي أكمل وجه، مع الأخذ بعين الاعتبار تخصيص وقت للترفيه بعد الانتهاء من واجباتك المدرسية علي ألا يؤثر كل ذلك علي مواعيد نومك وراحتك البدنية والفكرية؛ وبحيث يؤدى إلي إرضاء الجسد والروح والعقل: علي أن يؤخذ بعين الاعتبار العلاقات الاجتماعية المريحة والمحببة لأنفسنا مع أناس طيبين وصادقين ومخلصين ومستقيمين ومن ذوي الأخلاق الحميدة.

- التهيؤ والتحضير لتحديد أهدافك المستقبلية قبل الدراسة الثانوية وأثنائها.

ولكي يكون تحديد أهدافك واضحًا، يجب قبل كل شيء أن تعرف رغباتك ومقدرتك علي تحقيق تلك الرغبات.

- محاولة فهم العالم الذي تعيش فيه: هذا يتطلب منك أن تتعلم وتعرف كيف تتعامل مع الناس، وتذكر دائمًا أن هؤلاء الناس الذين تتعامل معهم بشر مثلك لهم نفس الغرائز والدوافع وعليك تقدير ظروف الآخرين والتعامل مع كل فئة من الناس باحترام وحب ومعرفة النواحي النفسية لكل فئة والتعامل باستقامة و أمانة وشرف وتقديم المساعدة لمن يحتاجها طالما بالإمكان عمل ذلك وعدم الإساءة للآخرين، وتجنب الأشرار والسيئين من الناس، وتجنب الحقد والكراهية لأي كان لأن ذلك يضر بك أكثر مما يضر بهم، وتحل علي الدوام بروح المحبة والتسامح والابتسام.

التخطيط السليم والدقة في الأداء لجميع الناس الذين دخلوا معترك الحياة العملية بصفة عامة.

- العمل علي فهم العالم الذي تعيش فيه والتعامل معه بشكل واقعي وموضوعي بعيدًا عن الأحلام والخيال وأن يكون هذا التعامل بأمانة وصدق مع النفس وباستقامة والتزام بالمبادئ والمثل العليا وبالصراحة والوضوح وبالمحبة والوفاء وبعيدًا عن الأشرار والسيئين من البشر.

الخطوط العريضة للتخطيط السليم والدقة في العمل بصفة خاصة.

تقسيم العاملين والمنتجين في المجتمع:

يمكن تقسيم العاملين والمنتجين في المجتمع إلي فئتين فيما يتعلق بالتخطيط السليم والدقة بالعمل من خلال القواعد الرئيسة الواجب اتباعها لكل فئة في أداء الأعمال اليومية علي أكمل وجه.

• الإعداد لبرنامج العمل لليوم التالي والتحضير له إعداد جيد، والبدء بالأهم ثم المهم ... وهكذا دراسة ما وضع من برامج العمل لليوم دراسة جيدة وفهم ومعرفة ما يتعلق بذلك البرنامج، مع الأخذ بالحسبان مستجدات قد تطرأ لم تكن في البرنامج لليوم التالي.

• عدم اتباع المثل القائل: "لا تؤجل عمل اليوم إلي الغد"، لأنه لا يتماشى مع العصر الحديث؛ بل اتبع المثل الحديث: "لا تؤجل عمل الساعة لساعة أخرى"، وأحيانًا: "لا تؤجل عمل الدقيقة لدقيقة أخرى".

• التأكد من صحة كل تقرير يصل إليك من مختلف الدوائر والأقسام.

• ترتيب وتنظيم كل الأمور الداخلية فيما يتعلق في سير العمل في مختلف المواقع وترتيب وتنظيم الأمور الخارجية فيما يتعلق بالمسائل الأخرى من اتصالات ومواعيد ولقاءات ... الخ.

• الحسم في اتخاذ القرارات بعد التأكد وجمع الحقائق والبيانات والمعلومات اللازمة، والإقناع التام قبل اتخاذ القرار في حينه وفي التوقيت المناسب وبالتروي ودون تردد بعد ذلك.

• التعاون مع المعاونين وتوزيع العمل والمسئولية، وهذا أمر لابد منه، لأن تركيز العمل في يد فرد واحد مهما تكن كفاءته فيه ضرر بصحة القائم به ويؤدي إلي الارتباك في إنجاز العمل علي أكمل وجه، وفي نفس الوقت بعد توزيع العمل علي المعاونين لابد من المتابعة وتدقيق كل ما أنجز أول بأول دون تأخير أو تأجيل.

• التخطيط للحاضر المنظور وللمستقبل: لابد من التخطيط السليم لكل ما يتعلق بجميع المواقع التي تقع تحت إشرافك، ويشمل هذا التخطيط مراجعة الميزانية المخصصة لتطوير وتحسين مواقع ومراكز العمل أيًا كان نوع هذا العمل.

قواعد التخطيط السليم وتحقيق الهدف في الحياة:

- لا تكن مثاليًا، ودع التفكير الحالم البعيد كل البعد عن واقع الحياة.
- دع اتخاذ الرغبة أساسًا للتفكير، وحاول أن تفهم نفسك.
- اكتشف ما أنت أهل للقيام به من أعمال، ودرب نفسك علي التفكير المنطقي.
- اشرع في رسم خطة لتحقيق هدفك، فالمرء بدون هدف لا وجود له.
- ابدأ في تنفيذ خطتك علميًا بعد أن تكون قد جمعت كل المعلومات والبيانات اللازمة للخطة.
- لا تنتظر إلي الغد اعمل اليوم، فالوقت من ذهب، ومن سار علي الدرب وصل.
- تذكر ألا وجود للفشل، وإنما الفشل في الواقع عمل لم يتم.
- لا تحاول القيام بدور لم تخلق له.
- سر دائمًا في طريقك الطبيعي، وتجنب الفشل.
- ابذل كل جهدك في كل عمل تقوم به، حتى يفارقك شعور الندم والإحساس بالذنب.
- عش دائمًا هادئ الأعصاب، واستقبل الحياة بوجه ضاحك، وصدر رحب.
- كن قوي الملاحظة ومتفائلاً علي الدوام، وقاوم الغضب.
- حاول دائمًا أن تحافظ علي صحتك حتى نهاية الشوط لكي تنعم في السنوات الأخيرة من حياتك بالجهود التي صرفتها.
- تذكر أن الحل الصحيح لأي مشكلة لن يكون الأمثل وعلي الوجه الأكمل إن لم يكن الحل حلاً جذريًا لتلك المشكلة أو الحالة، ولا تقبل أنصاف الحلول طالما

أمكن تحقيق الحل الجذري لتلك الحالة أو المشكلة ولا تجزع لفشل واتخذ من الفشل طريقًا للحياة واجعل يوم دخولك في الحياة العملية بداية تعلم طويل وشاق.

- لا تدخل السياسة وأصحاب المصالح الأنانية والخاصة في عملك لأنها تفسده.
- دع معاونيك والآخرين ممن لهم علاقة مشاركتك بالعمل واستمع إلي آرائهم وأفكارهم.
- احرص بأن تكون دقيقًا في عملك واعمل علي مراجعته، وأخذ العبر من الأخطاء.
- حاول دائمًا تقديم المعروف وخدمة الآخرين واحترام كل من تلقاهم، وأن تكون رقيقًا في حديثك معهم، ولا تكن مغرورًا أو متعاليًا، وشارك الناس مشاعرهم وأحاسيسهم.
- تعامل مع الآخرين بروح المحبة والتسامح ولا تحمل حقدًا أو كراهية لأحد، لأن الحقد والكراهية يقتلان صاحبهما قبل غيره، وكن دائمًا من أصحاب الخلق الطيب، وكن عفوف اللسان قليل الكلام وآمن بأن الناس مختلفون، ولا تتوقع جزاءً عاجلاً عن كل عمل تقوم به.





إعادة الترتيب:

علي الذين يتلقون الدراسة أو الراغبين فيها أن يعيدوا ترتيب حياتهم كي يخصصوا الوقت لـــذلك، فالدراسة كثيرة المطالب، ولكي تفي بهذه المطالب أنت بحاجة إلي إعـادة فحـص أولوياتك بشكل دائم.

الأسئلة كذلك من الممكن أن تكون صـعبة؛ لأنـك لا تقـيس حياتـك الشخصية الخاصة مع حياتك التعليمية، بل ربما يمتد ذلك إلي الوظيفـة والعائلـة والأصدقاء، وقد تتناثر الأهداف وتتعارض الأولويات عنـدما يرغـب النـاس في تخصيص أوقاتهم لتلقي العلم.

توجد هذه الأولويات المتعارضة حتى كذلك علي المسـتويات التعليميـة العالمية، فمثلاً ماذا لو كنت في الأدوار النهائية للامتحانات، فهل سيكون عنـدك وقت لزيارة عمتك مثلاً لرؤيتها بعد عشر سنوات من السفر خارج الوطن.

ولأن الأولويات التعليمية والوقت الذي تتطلبه تتسبب في الكـثير مـن الضغط تقوم بعض المدارس بتقديم فصول متخصصة في إدارة الوقت أو علي الأقل بعض الاقتراحات للتعامل مع هذه الأولويات المتعددة.

إن ما أنت بحاجة إلي فعله لنفسك إذا كنت تنوي التوجه إلي الدراسـة أو إن كنت تدرس بالفعل، هو أن تعيد تقييم باقي أمور حياتك، وتعي أن هناك بعض الأشياء لابد من تأجيلها لبعض الوقت لحين الانتهاء من الدراسة.

عشرة مفاتيح للنجاح الدراسي:

النجاح فكرًا يبدأ، وشعورًا يدفع، وعملاً وصبرًا يترجم

النجاح مطلب الجميع، وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات الأهداف لدى الطالب، ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها، لذلك أصبح النجاح علمًا وفنًا.

وفيما يلي عشرة مفاتيح، تساهم في تحقيق النجاح الدراسي للطالب:

المفتاح الأول: املأ نفسك بالإيمان والأمل

الإيمان بالله أساس كل نجاح، وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي، فالإيمان يمنحك القوة، وهو بداية ونقطة الانطلاق نحو النجاح، وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح.

والأمل، هو الحلم الذي يصنع لك النجاح، فرحلة النجاح تبدأ أملاً ثم بالجهد يتحقق الأمل.

المفتاح الثاني: الطموح كنز لا يفنى

لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحًا، ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى ... فكن طموحًا وانظر إلي المعالي.

فهذا عمر بن عبد العزيز، يقول معبرًا عن طموحه: "إن لي نفسًا تواقة، تمنت الإمارة فنالتها، وتمنت الخلافة فنالتها، وأنا الآن أتوق إلي الجنة وأرجو أن أنالها"

المفتاح الثالث: العطاء = الأخذ

النجاح عمل وجد وتضحية وصبر، ومن منح طموحه صبرًا وعملاً وجدًا حصد نجاحًا وثمارًا ... فاعمل واجتهد وابذل الجهد لتحقق النجاح والطموح والهدف.

من جد وجد ومن زرع حصد

المفتاح الرابع: النجاح هو ما تصنعه

النجاح شعور، والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح؛ ففكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك.

ويبدأ النجاح من التهيئة النفسية؛ فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح – بإذن الله – من أجل أن يكتب لك فعلاً النجاح.

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون، ولا يعتقدون أنه فرصة حظ، وإنما يصنعونه بالجد والاجتهاد والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم.

المفتاح الخامس: متعة الدراسة وطلب العلم

المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مر بها والتحق بغيرها، فمتعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة، وخصوصًا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة، فطالب العلم عابد لله.

وما أجمل متعة العلم مقرونًا بمتعة العبادة، فطالب العلم في سبيل الله حتى يرجع، والدراسة وطلب العلم متعة تنتهي بالنجاح، وتتحول لمتعة دائمة حين تكلل بالنجاح.

المفتاح السادس: الثقة بالنفس

الثقة في النجاح يعني دخولك معركة النجاح منتصرًا بنفسية عالية، والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزمًا.

المفتاح السابع: غير رأيك في نفسك

الطالب يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيـــل عنـــها غبـــار الكسل، ويكشفها؛ فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد.

- اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك، مثل: لا أستطيع – لست شاطرًا.
- ردد كل الكلمات الإيجابية عن نفسك، مثل: أنا أستطيع – أنا شاطر.

المفتاح الثامن: اكتشف مواهبك واستفد منها

لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغي العمل علي اكتشـــافها وتنميتـــها ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية، ويمكن العمل علي رعاية هذه المواهب والاستفادة منها بدلاً من بقائها معطلة في حياتك.

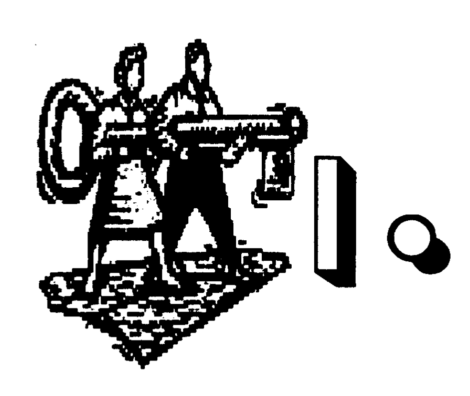
المفتاح التاسع: النجاح والتفوق = ١٪ إلهام + ٩٩٪ جهد

الإلهام لا يشكل أكثر من ١% من النجاح، بينما الطريق الحقيقي للنجاح هو بذل الجهد، وإن ما نحصل عليه دون جهد؛ فليس ذي قيمة.

جهد الطالب تسعة أعشار النجاح

المفتاح العاشر: الفشل مجرد تجارب

لا تخش الفشل؛ بل تعلم من تجاربه لتكون طريقًا لك نحو النجاح، فتـــذكر توماس أديسون مخترع الكهرباء، والذي قام بـــ ١٠٠٠٠ محاولة فاشلة قبـــل أن يحقق إنجازه الرائع، ولم ييأس من تلك المحاولات الفاشلة، واعتبرها دروسًا علميـــة! أدت إلي اختراع المصباح الكهربائي.



التفكير الجيد طريق للنجاح

ماهية التفكير:

تعددت تعاريف التفكير، ولا يوجد تعريف واحد مرضٍ، فمعظم التعريفات تتناول جانب من جوانب التفكير.

يصف البعض التفكير بأنه نشاط عقلي، قائلين بصورة عامة، التفكير: أي عملية عقلية بصرف النظر عن الوصول إلي نتيجة.

وهو تعريف صحيح، لأنه يشمل كل شيء، لكنه مع ذلك، ليس تعريفًا شافيًا تمامًا.

نري علي الجهة الأخرى تعاريف تصف التفكير، بأنه المنطق وتحكيم العقل، فتقول: التفكير عملية ذهنية لإخضاع المواقف للمبادئ العقلية ومحاولة الوصول إلي نتيجة ما تتعلق بأشياء معينة.

لكن هذا التعريف أيضًا يشمل مظهرًا واحدًا فقط.

وإليكم التعريف الذي اختاره **المؤلف**:

التفكير، هو التقصي المدروس للخبرة من أجل غرض ما

قد يكون ذلك الغرض هو الفهم، أو اتخاذ القرار، أو التخطيط، أو حل المشكلات، أو الحكم علي الأشياء، أو القيام بعمل ما، أو الإحساس بالبهجة، أو الخيال الجامح، أو الانغماس في أحلام اليقظة، وهلم جرا.

هل الذكاء والتفكير شيء واحد؟:

إن الاعتقاد بأن التفكير والذكاء شيء واحد يقودنا لنتائج خاطئة، مثل:

- الأشخاص مرتفعو الذكاء لا يحتاجون أي نوع من التدريب علي التفكير، فهم مفكرين بشكل تلقائي.
- لا يمكن عمل أي شيء مع الأشخاص منخفضي الذكاء لتطوير تفكيرهم، فمن المستحيل جعلهم أناسًا مفكرين.

لماذا نحتاج لتفكير جديد؟:

إن حياتنا عبارة عن اتخاذ قرارات، نتخذ قرارًا بأن نذهب للمكان الفلاني، أن نأكل هذا الطعام أو نشرب ذلك الشراب، أن نشتري الشيء الفلاني، أن نلبس هذا اللباس أو ذاك.

ويوجد قرارات اعمق، كأن نتخصص في أمر ما، أو نتاجر بسلعة معينة ... وهكذا.

واتخاذنا لهذه القرارات مبني علي معلومات، إلا أن المعلومات وحدها لا تكفي لاتخاذ القرارات، فنحن بحاجة للتفكير، حتى يمكن:

- الاستفادة من المعلومات.
- تصنيف المعلومات.
- التعامل مع المستقبليات.
- تطوير المعلومات.

إذن: المعلومات وحدها ليست كافية لتسيير الحاضر وصنع المستقبل، لذلك نحن بحاجة للتفكير.

أنماط التفكير:

للتفكير عدة أنماط، منها:

التفكير الطبيعي:

وأحيانًا يطلق عليه التفكير المبدئي، الأولي، الخام، حيث لا توجد مسارات صناعية للتدخل في أنماط التفكير الأولية، ويصبح تدفق النشاط بالسلوك الطبيعي.

وتتسم خصائص التفكير الطبيعي، بما يلي:

- التكرار.
- معرض للخطأ.
- التعميم والتحيز.
- الخيال الفطري والأحلام.
- عدم التفكير في الجزئيات والتفكير في العموميات.

التفكير المنطقي:

يمثل التحسن الذي طرأ علي طريقة التفكير الطبيعي من خلال المحاولة الجادة للسيطرة علي تجاوزات التفكير الطبيعي أو الفطري، وذلك من خلال وضع عقبات أمام ممرات الفكر الطبيعي الأولي.

إن وضع كلمة لا أمام التفكير الطبيعي سيجبر الإنسان علي اتباع طرق أخري، لذا يعد التفكير المنطقي متقدمًا بمراحل علي التفكير الطبيعي، وإن كان يفرض عددًا من القيود علي عملية الاستفادة من المعلومات المتاحة، كما أنه لا يسمح بحدوث التحول الفكري اللازم لإعادة استخدام أو ترتيب المعلومات المتاحة، وبالتالي التعامل مع مواقف مستقبلية، نظرًا لما يوفره من أنماط فكرية محددة.

التفكير الرياضي:

ويشمل استخدام المعادلات السابقة الإعداد، والاعتماد علي القواعد والرموز والنظريات والبراهين، حيث تمثل إطارًا فكريًا يحكم العلاقات بين الأشياء، وعلي العكس من طريق التفكير الطبيعي والمنطقي فإن نقطة البداية تكمن في المعادلة أو الرمز حتى قبل توفر بيانات.

إن هذه المعادلات، والرموز ... وغيرها، ستسهل من مرور المعلومات بها وفق نسق رياضي سابق التحديد.

- هل للتفكير الرياضي عيوب؟

قبل الإجابة علي هذا السؤال، ما رأيك أن تحاول حل هاتين المسألتين؟

المسألة الأولي:

وقع الاختيار علي ٦٣ لاعبًا من بين العاملين بالشركة للدخول في مسابقة الشطرنج التي تنظمها، وطلب منك تحديد عدد المباريات اللازم إجرائها للتوصل إلي اللاعب الفائز، وذلك لإنجاز إجراءات تنفيذ المسابقة مع أحد الفنادق.

فكم مباراة سنحتاج للتوصل للاعب الفائز بالبطولة؟.

المسألة الثانية:

قطعة شيكولاتة تحتوي علي ٦٤ قطعة صغيرة: ١٦ قطعة طولاً، ٤ قطع عرضًا.

طلب منك تقسيمها إلي هذه القطع، ما هو أقل رقم لعدد الكسرات اللازمة لتحويل القطعة الكبيرة إلي ٦٤ قطعة صغيرة؟.

والآن لنسجل معنا عيوب التفكير الرياضي:

إن نتائج التفكير مرتبطة بمعطيات الرموز والمعادلات، وبالتالي يصعب علي الإنسان الخروج علي الإطار الرياضي، وهو طريقة لحل مشكلة قد لا تحتاج بالضرورة إلي هذه الطريقة.

قد يكون من المفيد استخدام أسلوب التفكير الرياضي في التعامل مع الأشياء، لكن قد لا ينفع تطبيق هذا الأسلوب علي الأفراد.

التفكير الإبداعي:

إن الغرض من التفكير الإبداعي هو مواجهة أخطاء وقيود الذاكرة والتذكر، هذه الأخطاء التي قد تقود إلي استخدام غير سليم للمعلومات، وتلك القيود التي تمنعها من فضل استخدام يمكن للمعلومات المتاحة.

- لماذا التفكير الإبداعي؟.

يشوب كل نمط من أنماط التفكير الأخرى بعض العيوب.

جدول(١): عيوب أنماط التفكير الطبيعي، والمنطقي، والرياضي

التفكير الطبيعي	التفكير المنطقي	التفكير الرياضي
به أخطاء التحيز والتعميم	يستخدم لتجنب هذه الأخطاء، لكنه يمنعنا من توليد أفكار جديدة	يجنبنا أخطاء التفكير الطبيعي، لكنه ينمط أساليب التفكير ويركز علي الإطار أكثر من المضمون

وتتم مواجهة هذه الأخطاء والقيود باستخدام نمط التفكير الإبـداعي الذي يتميز، بما يلي:

- تجنب التتابعية المنطقية.
- تجنب عملية المفاضلة والاختيار.
- توفير بدائل عديدة لحل المشكلة.
- البعد عن النمط التقليدي الفكري.
- تعديل الانتباه إلي مسار فكري جديد.

القرار الجيد طريق للنجاح

كثيرون هم الأشخاص الذين يجعلون حياقم نسخة أخـري مـن حيـاة أشخاص آخرين، يستمعون لكلامهم ويقتنعون به، وينسون أو يهمشـون ذواقـم وشخصياقم، هؤلاء الناس لا يملكون حياقم، لذلك هم يسيرون في طريق الفشل، لأن جعلوا همهم إرضاء الطرف الآخر علي حساب النفس.

ولنضرب أمثلة واقعية علي ذلك، منها عندما يصل الإنسـان إلي مرحلـة الدراسة الجامعية، فيجد أن كل شخص ينصحه بالذهاب إلي الكليـة الفلانيـة، أو التخصص الفلاني، وقد يقوم الوالدين بالضغط عليه وإجباره علي الدخول إلي كلية معينة – هندسة أو طب كالعادة، وللأسف هذا الشخص تأخذه نصيحة، وتأتي بـه أخري، فهو من جعل نفسه كقارب صغير في بحر متلاطم الأمواج.

هذا الشخص لم يفكر في نفسه، لم يسأل نفسه، ماذا أريـد؟، وبالتأكيـد سيـأل نفسه هذا السؤال بعد أن يفيق علي واقع مر، وقد تكون هذه الاسـتفاقة بعد تخرجه أو في منتصف دراسته، لكن بالتأكيد ستأتي متأخرة، سيندم كثيرًا لأنـه يعمل في مجال لا يحبه.

إن من يريد حياة سعيدة، يجب أن يكون صاحب قرار نفسه، وإلا ستصبح حياته عبارة عن ورقة يشخبط عليها من هب ودب، ثم يصبح شـخص صـفر في الحياة، وسيندب حظه، وللعلم أن تتخذ قرارك بنفسك وتخطيء ثم تصلح خطـأك خير من يجعلك الآخرون تخطيء طوال حياتك.

العادات العشر للشخصية الناجحة

يوجد بعض العادات التي قد تطغي علي المجتمع، وقد تكون هذه العـادات إما سلبية أو إيجابية، وكم مرة حاولنا تغيير هذه العادات – أعني السلبية – لكـن ...؟!.

فما هي العادات التي تجعل الإنسان شخصية ناجحة؟.

<u>العادة الأولي: السعي للتميز:</u>

والدليل:

"إنهم كانوا يسارعون في الخيرات"

"إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه"

"أقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا"

<u>العادة الثانية: تحديد الأهداف:</u>

والدليل:

"فمن يعمل مثقال ذرة خيرًا يره، ومن يعمل مثقال ذرة شرًا يره"

<u>العادة الثالثة: ترتيب الأولويات:</u>

والدليل:

"إن الصلاة كانت علي المؤمنين كتابًا موقوتًا"

"اعلم أن لله عملاً بالنهار لا يقبله بالليل، وعملاً بالليل لا يقبله بالنهار"

وصية أبي بكر لعمر

العادة الرابعة: التفكير الايجابي:

الدليل:

"والعافين عن الناس، والله يحب المحسنين"

العادة الخامسة: التركيز:

والدليل:

"قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون"

العادة السادسة: إدارة الوقت:

والدليل:

"والعصر إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر"

العادة السابعة: التخطيط:

والدليل:

"وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة"

العادة الثامنة: البراعة الاتصالية:

والدليل:

"ولو كنت فظاً غليظ القلب لا نفضوا من حولك"

"الكلمة الطيبة صدقة"

العادة التاسعة: التوازن:

والدليل:

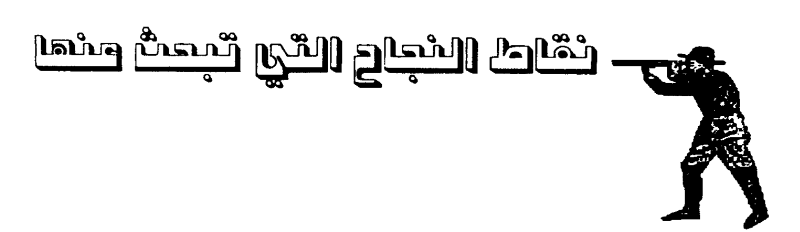
"والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما"

العادة العاشرة: جهاد النفس:

والدليل:

"والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا"





نقاط لأداء المسئوليات والواجبات بنجاح:

- عش هادئ الأعصاب.
- التحلي بالبساطة والتواضع وحسن التفهم لمن تتعامل معهم.
- العمل علي جعل الآخرين يرتاحون معك في التعامل والمعاشرة.
- تنمية مهاراتك باستمرار والاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين.
- كن شجاعًا في المواقف التي تتطلب ذلك دون تردد وبعد تفكير وروية.
- افعل الخير دائمًا، فيصبح الآخرون مدينين لك ويعملون علي مساعدتك ولما فيه خيرك.
- ليكن نقاشك وحوارك مع الآخرين بموضوعية، وبدون عصبية أو تهجم، وبصوت هادئ.
- القيام بأعمالك بشكل صحيح ومرتب ومنظم وإنهائها في حينها دون تقديم أو تأثير وعلي أكمل وجه ودون نواقص.
- لا تتعجل الأمور في اتخاذ القرارات أو المواقف المختلفة أو بالحديث دون تروٍ واتبع المثل القائل العجلة من الشيطان.
- العمل علي الاقتصاد وعدم التبذير، دون تقتير والادخار للمستقبل والتحلي ببعد النظر للمستقبل والتخطيط لذلك.

- المحافظة علي الثقة التي يضعها فيك الآخرون وعدم خذلانهم أبدًا، وكـــن مستقيمًا في كل تعاملك ومعاملاتك مع الآخرين.
- دع الآخرين يشاركونك العمل، فكم من عائلات وأفراد ســعدوا، لأنــه أسند لكل عضو فيها عملاً ما فيحس الجميع أنهم مشتركون في إدارتها، وأنهم جميعًا كتلة واحدة لها رسالة واحدة.
- حسن المعاشرة، اعمل بقول الإمام الشافعي:

إذا شئت أن تحيا سليمًا من الأذى	وعيشك موفــور وعرضك صين
لسانك لا تذكر به عـــورة امرئ	فكلك عـــورات والناس ألسن
وعينك إن أبـــدت إليك مساوئًا	فصنها وقل يا عين للناس أعين
وعاشر بمعروف وسامح من اعتدي	وفارق ولــكن بالتي هي أحسن

نقاط لرسوخ وقوة القناعة:

- كن حكيمًا في حبك.
- كن متفائلاً ولا تخف.
- تعود علي مقاومة الغضب.
- شارك بآرائك مع الآخرين.
- ابتعد عن التدخين والكحول.
- كون لنفسك فلسفة في الحياة.
- واجه الحقائق ولا تتعلق بالأوهام.
- ثق في الوقت ونظمه وكن صبورًا.
- واجه مخاوفك وحاول أن تتخلص منها.
- استقبل الحياة بوجه ضاحك وصدر رحب.
- احرص علي الاعتدال في جميع أوجه نشاطك.
- مارس الرياضة باعتدال ما أمكن عمل ذلك والمشي خير رياضة.
- لا تدع الهموم تستولي عليك ولا تحاول أن تتهرب منها بطرق ملتوية غير مشروعة.
- حدد المشكلات التي تسبب لك القلق بتحديد سبب هذه المشكلات، والعمل فورًا شيئًا يمكنك من حل هذه المشكلات.
- تمتع بالحب واخلد إليه، فالحب يولد في جسم المحب نشاطًا لا حد له ويمتعه بساعات سعيدة عذبة تنسيه مشاكل الأيام ومتاعب العمل، فما أعظم قوة الحب، وما أشد تأثيره في القلب.

- إن كنت مريضًا، فلا بأس أن تقتنع أنك سوف تبرأ من مرض ألم بك وتنعم بصحتك ونشاطك كأحسن ما يكون وأفضل.
- الاستمرار بذلك الجهد الذي كان يبذل في مرحلة الشباب دون مراعـــاة لأحكام السن، ولقد سئل النبي – صلي الله عليه وسلم: ما الســـعادة؟، فقـــال: القناعة.

خلاصة نقاط النجاح:

- حدد هدفك في الحياة بدقة.
- اعمل علي تحقيق [illegible]دفك في الحياة [illegible]
- استفد من تجارب [illegible]ين، فإن [illegible]ارب علي[illegible]ستحدثًا.
- اعمل بقدر ما تست[illegible]ذل ما [illegible]سعك م[illegible]د وطاقة.
- لا[illegible]جل عمل اليوم إلي [illegible]د؛ بل سارع إلي تنف[illegible]عمالك في أوقا[illegible]
- استو[illegible] الحياة الكبرى واطلع علي قوانينها وأسر[illegible]ننها.
- اكتشف ا[illegible] والمواهب التي تتميز بها ثم وظفها في [illegible]بناء ذاتك.
- إياك والكسل والضجر والملل وعليك بالمثابرة والجدية والعمل المتواصل.

SUCCESS

- خطط لحياتك بطريقة عملية، ولا تجعل الأمور هكذا بل اجعلها تسير كما خططت.
- قاوم ا[illegible] الغرائز والأهواء التي تقبع في داخلـــك[illegible]ل والإرادة و[illegible]ترشيد.
- حذار من التسويف[illegible]لة فالوق[illegible]هو الحيا[illegible] أن تستغله في العطاء والإنتاج.
- لا تستسلم للا[illegible]ات والإخفاقا[illegible]ل حولها إلي د[illegible]س عملية تتعلم منها كيفية النجاح.

- صادق العظماء، وتعلم منْ تجاربهم في الحياة.
- اطلع علي حياة العظماء، واقرأ سيرهم، ففي حياتهم الكثير من العبر.
- لا تكن ضعيفًا أمام المشكلات والعقبات، واعلم بأن طريق العظمة مزروع بالأشواك والمشاق.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. حلمي المليجي: مناهج البحث في علم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠١م.

٣. سيد غنيم: سيكولوجية الشخصية – حدودها – قياساتها – نظرياتها، القاهرة، دار النهضة العربية، ٢٠٠٠م.

٤. عبد الله أحمد اليوسف: الشخصية الناجحة، (ط-٣)، بيروت، دار المحبة البيضاء، ٢٠٠١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

5 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

6 - http://www.balagh.com

7 - http://www.behindthechair.com

8 - http://www.google.com

9 - http:// www.lessedra.com

10 - http://www.qateefiat.com

فهرس

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929